



Il corpo nella complessità¹ di Luciano Marchino

*La vita è essenzialmente un
linguaggio estremamente complesso.*

Emilio Del Giudice

Considerazioni preliminari

Il corpo di un adulto normale – e già questa parola, “normale”, meriterebbe una non sbrigativa riflessione – è formato da circa 10.000 trilioni di cellule. A nostra insaputa e in modo continuo queste cellule comunicano tra loro per organizzare il fenomeno che noi chiamiamo vita. Il corpo non sbaglia. Quando consapevolmente o inconsapevolmente do l’avvio a una sequenza comportamentale, questa, di norma, si attua senza errori. Se per esempio ho prurito al naso, il mio corpo, il corpo che io sono, si auto-organizza attivando alcuni milioni di cellule e creando una catena di informazione e d’azione volta a eliminare il prurito. Il risultato intermedio è una grattatina più o meno registrata a livello consapevole. Il risultato finale è l’eliminazione dello stimolo originario e il ritorno pieno all’attività focalizzata dalla quale lo stimolo minacciava di distrarmi.

Studi recenti affermano che a livello cerebrale ciascuno di noi elabora in ogni secondo circa 400 miliardi di unità di informazione. Di queste, non più di 2000 vengono registrate ed entrano a far parte della consapevolezza.

Il corpo *si* parla e attraverso il corpo noi comunichiamo costantemente con noi stessi e con l’ambiente circostante.

La vita è essenzialmente un linguaggio, un rumore di fondo, al quale possiamo dare attenzione in modo diretto o da cui possiamo illuderci di prescindere, senza che questo possa mai, in nessun istante, realizzarsi per davvero.

Dovremmo risalire al medioevo, all’evo oscuro, per ritrovare le tracce del sorgere dell’illusione che il corpo e la vita che lo attraversa siano fenomeni distinguibili, che la materia e il movimento siano separabili, che il corpo e l’anima appartengano a due distinti reami, governati l’uno dalle leggi dello Stato, l’altro dalle leggi di Dio. Soggetti l’uno alla medicina dell’uomo, l’altro alla medicina di Dio.

Ma dovunque sia posta l’origine di un’illusione, questa rimane un’illusione: l’illusione di noi esseri umani di poter governare la complessità che siamo e la complessità che ci circonda attraverso l’attribuzione di nomi, attraverso l’uso delle parole. “All’inizio fu il verbo” non implica che la parola sia stata all’origine del cosmo, ma più umanamente che la parola sta all’origine dell’illusione di poter governare la complessità chiamandola per nome, riducendola al nome che pretendiamo di imporle.

Quindi scrivendo non mi illudo di poter in alcun modo governare o descrivere il “fenomeno” della complessità attraverso le parole ma, se mai, di dichiarare quanto ne prenda atto, quanto la rispetti e mi inchini a essa in ogni stante della mia vita. Tanto nel privato quanto nell’agire professionale.

Da un punto di vista storico non è difficile ritrovare l’origine del mito della separazione tra materia e movimento nel suggestivo “resoconto” biblico: “[...] allora il Signore Dio pla-

¹ Il testo è la trascrizione dell’intervento di Luciano Marchino al Convegno “La complessità come risorsa”, promosso dalla Società Italiana di Biosistemica (Pesaro, 17 maggio 2008).

smò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente (Genesi, 2, 7)".²

E ancora più semplice è ritrovare l'origine della nozione di complessità, che nel 1889 valse a Henri Poincaré il premio istituito dal re di Svezia. In quell'occasione Poincaré presentò una memoria intitolata "Sul problema dei tre corpi e le equazioni della dinamica". In questa storica memoria, l'autore evidenzia come un fenomeno che ai nostri occhi può sembrare semplice e perfino banale, quello dell'attrazione reciproca di tre corpi nello spazio e delle relative interazioni, si presenti a un'analisi più sottile fantasticamente complesso e imprevedibile. Lo studio era basato su un modello *semplificato* del sistema solare, composto dal sole e da due soli pianeti. Poincaré dimostrò matematicamente l'assoluta imprevedibilità del comportamento di un sistema così composto e scrisse:

"Se la conoscenza delle leggi naturali ci permettesse di predire la situazione successiva di un dato universo (*o, aggiungiamo noi, di un dato essere umano*) con la stessa approssimazione con la quale conosciamo la situazione iniziale, questo è tutto ciò che chiediamo e diremmo che il fenomeno è stato predetto. Ma non sempre è così: può infatti accadere che piccole differenze nelle condizioni iniziali producano un errore enorme in quelle successive. La predizione diventa impossibile".

Ma il pensiero scientifico gode di una propria inerzia e dovettero passare più di sessant'anni prima che il comportamento caotico dei sistemi dinamici non lineari, come sono gli organismi umani, venisse riscoperto e riconosciuto come un argomento centrale dei nuovi paradigmi nei campi della fisica e della matematica. Timidamente, l'ultima arrivata nel campo della speculazione scientifica, la psicologia, sta oggi apprestandosi a valutarne l'impatto sui propri paradigmi operativi e sulle proprie risorse epistemologiche.

E ciò non può che meravigliarci se ricordiamo che il padre della psicoanalisi, Sigmund Freud, introdusse già nel 1892, negli *Abbozzi per una comunicazione preliminare*¹, il termine "complesso" col quale descrisse la particolare e cotica configurazione del complesso d'Edipo. Basta richiamare alla memoria il mito greco per coglierne la ricchezza di elementi e l'imprevedibilità processuale che le "piccole differenze iniziali" hanno determinato nell'infelice vita del protagonista.

Freud, essendo come Poincaré alla ricerca di una legge universale fondamentale per ciascun essere umano, si trovò come questi a confrontarsi con l'unicità dell'esperienza individuale (le "piccole differenze") pur nell'ambito di strutture relazionali comuni.

Carl Jung sviluppò il concetto includendovi l'insieme di forze psichiche esterne alla consapevolezza e composte da sentimenti, pensieri e ricordi il cui funzionamento è autonomo e arbitrario, proprio perché posto al di fuori della consapevolezza e del comportamento cosciente e intenzionale dell'individuo e che possono minarne la progettualità percepita.

Ma è tempo di tornare al corpo. Il corpo nella complessità e la complessità del corpo.

Se Poincaré ha dimostrato l'imprevedibilità del moto relativo di tre corpi nello spazio vuoto, come possiamo illuderci di poter prevedere l'interazione reciproca di 10.000 trilioni di cellule immerse in uno spazio relazionale di indicibile ricchezza e come quindi possiamo predire le variabili che interverranno nella relazione tra due corpi in relazione a un tavolo di ristorante, in metropolitana o nell'amplesso amoroso? Semplicemente non possiamo, e pretendere di farlo è una buona precondizione per condannarci all'infelicità e alla rabbia, come spesso accade, o alla psicosi benigna dell'innamoramento.

È tempo di arrendersi all'evidenza e di deporre gli ideali più rassicuranti del presuntuoso pensiero deterministico. È tempo di inchinarsi all'ignoto, di cogliere il mistero negli occhi dell'amico più caro, di amare l'ingovernabilità dell'amore più profondo.

² Notiamo che il mito è altrettanto leggibile in termini opposti a quelli abituali: gli esseri viventi e in particolare l'uomo sono da quel momento in poi, indissolubilmente, anima e corpo. Materia e movimento sono, dalla creazione in poi, una sola cosa.

¹ S. Freud, *Abbozzi per una comunicazione preliminare*, in Opere, vol. I, Boringhieri, Torino, 1982.

1. Bussare alla porta (dell'infinito): la vegetoterapia di Wilhelm Reich e le mani di Jules Grossman.

Ebbi la mia prima seduta di vegetoterapia carattere-analitica il primo lunedì di settembre del 1978 nello studio del prof. Jules Grossman a Roma. Avevo da poco compiuto trent'anni, ero arrogante e terrorizzato. Arrogante nella forma, terrorizzato nella sostanza. Come molti di noi preferivo identificarmi con la prima. Mi piaceva sentirmi sicuro di me, in controllo, dominante, simpatico, attraente. Galleggiavo spavalidamente sull'oceano della mia complessità interiore raccontandomi che tutto andava per il meglio e che prima o poi “avrei fatto la differenza”, avrei lasciato il segno.

Come sempre Jules era calmo, modesto, sobrio di parole, Mi disse (non mi chiese, mi disse) di spogliarmi e di deporre gli abiti su una sedia accanto a un alto lettino sul quale poi mi sarei sdraiato. Gli chiesi cosa dovevo togliermi, Mi rispose: quello che hai addosso. Fu così che mi trovai per la prima volta completamente nudo in una stanza con un altro uomo, del quale avevo il massimo rispetto ma, a onor del vero, una conoscenza assai superficiale.

Per riassumere il terremoto interiore che questa semplice istruzione provocò, basti dire che in un istante la mia presunzione e tutte le illusioni a questa collegate scivolarono sul pavimento assieme ai miei vestiti. I miei genitali si ritirarono in uno spasmodico tentativo di sottrarsi alla vista, all'interazione e alle drammatiche previsioni del secondo complesso descritto da Freud, il complesso di castrazione. Il mio ano si contrasse quanto più poteva e per tutto il corso di quella prima, drammatica, seduta temetti che se si fosse rilassato le conseguenze sarebbero indecentemente fuoriuscite dal mio corpo coprendomi di vergogna per il resto dei miei giorni. Tutto il mio corpo divenne una scatola ermetica. Un motto reso famoso anni più tardi dal magistrato Borrelli si iscrisse in ogni mia cellula: resistere, resistere, resistere!

Jules non diede segno di essersi accorto della tragedia che mi stava attraversando, con calma e con un contatto estremamente leggero e rispettoso cominciò a massaggiarmi (hai letto bene: massaggiarmi, non massaggiarmi) dalla sommità del capo alla pianta dei piedi. Prima nella parte anteriore e poi in quella posteriore. Il suo contatto rimase leggero, non intrusivo, mai sbrigativo. Posso dirlo con sicurezza perché questa procedura si ripeté “identica” per tre anni, con frequenza settimanale.

Dopo aver catalizzato la mia attenzione in tutto il corpo, che divenne per la prima volta nella mia vita presente all'unisono (come un sol suono o come un solo “io sono”), Jules cominciò a mobilizzarmi negli arti, precedentemente massaggiati, secondo sequenze semplici e naturali alle quali peraltro io mi opponevo in/volontariamente all'insegna del motto borrelliano.

Con voce calma Jules mi ripeteva quello che più tardi io stesso avrei ripetuto con calma amorevole ai miei primi pazienti: “Let go Luciano, let go”. Lascia andare Luciano, lascia andare.

Ecco la differenza, la sola che avrei imparato a governare e che ancora oggi, trent'anni più tardi, mi aiuta a stare con l'imprevedibile, con l'aleatorio, con l'ingovernabile. La differenza è lasciar andare, lasciar accadere, permettere che i fenomeni si manifestino, consentire all'inconscio, al non percepito, di manifestarsi, di evidenziarsi, di essere me anche a livello consapevole mentre io, attivamente ma senza interferenze, assisto all'emergere di me stesso a me stesso. Per dirlo con Freud, assistevo all'emergere dell'inconscio alla coscienza.

Ma il rimosso non è solo l'insieme dei fantasmi traumatizzanti del passato perché nella nostra cultura – di altre non conosco – la parte fondante dell'inconscio è la gioia di vivere, l'esperienza diretta della vita che scorre nel corpo, della vita che è il nostro corpo, assolto

dagli antichi divieti e dalle antiche paure che la cultura vi aveva iscritto nel corso del processo di adattamento educativo.

L'ultima parte di ogni seduta consisteva di una serie di acting per il segmento oculare noti a tutti gli psicoterapeuti reichiani e a loro volta di sconcertante semplicità ed efficacia.

Di quest'ultima è difficile dubitare se si tiene conto, in armonia con i risultati delle scienze cognitive, che oltre il novanta per cento dell'informazione emozionalmente significativa che scambiamo con l'ambiente passa attraverso gli occhi e che in presenza di una differenza tra il messaggio visivo e quello ad esempio uditivo, noi esseri umani diamo sempre fiducia al primo. È quindi più che plausibile che il 90% degli episodi e delle situazioni protratte all'origine dei traumi e della loro rimozione abbia una spiccata componente visiva, e l'organismo umano (la mia prima seduta me lo dimostrò ampiamente) tende a contrarsi e a rimanere contratto di fronte a ogni situazione percepita come minacciosa e a modellarsi permanentemente, se necessario, per rimuovere il paralizzante senso di minaccia, e procedere nel quotidiano "come se" tutto andasse per il meglio. Lo scioglimento del segmento visivo tende quindi più di ogni altro a offrire una breccia verso le profondità dell'anima e dell'inconscio e a consentirne l'affiorare alla consapevolezza nei termini di stati d'animo, di sensazioni e spesso di precisi ricordi.

Ho avuto molti anni per riflettere sul metodo della vegetoterapia dell'ultimo Reich¹ e nel frattempo ho seguito altre due formazioni professionali di cui scriverò in seguito, una in Analisi Bioenergetica, secondo il metodo di Alexander Lowen, l'altra in Psicoterapia Organismica con Malcolm e Katherine Brown fondatori dell'approccio.

Ciò che mi ha sempre affascinato del metodo appreso da Jules è l'estrema semplicità del processo unita all'incomparabile ricchezza dei risultati. Una mirabile applicazione pratica del rasoio di Occam.

Quando, sia pur abili marinai, galleggiamo sul mare della nostra realtà interiore, dobbiamo considerarlo col dovuto rispetto perché sappiamo che l'oceano non si lascia governare dall'Io, ma non per questo dobbiamo esserne terrorizzati, perché l'oceano ci può spaventare e uccidere se non lo trattiamo con rispetto ma, come tutti sappiamo, dall'oceano è nata la vita in tutte le sue forme.

A una prima analisi, molto superficiale, questo metodo presenta significative analogie con un processo di tipo cognitivo-comportamentale.

Siamo di fronte a un comportamento osservabile (il "massaggio" e la mobilitazione degli arti e degli occhi) che si ripete in una sequenza congruente e ripetibile. Qualcosa di simile alla desensibilizzazione programmata delle procedure comportamentiste per la terapia delle paure e delle fobie. Ciò che fa la differenza è però l'inversione del processo dalla desensibilizzazione dei comportamentisti alla risensibilizzazione del Sé al Sé della vegetoterapia.

In quest'ultima il fine non è quello di renderci insensibili a noi stessi, imparando a ricacciare l'inconscio nell'inconscio, ma quello di tornare a sentire, di contattarlo più a fondo per cogliere una nuova opportunità di elaborazione e di integrazione.

La procedura seguita da Jules risponde pienamente a uno dei canoni operativi principali del metodo scientifico, applicato all'esplorazione della complessità interiore, basato sul fluido alternarsi e sulla compresenza di *osservazione* e *relazione*, da intendersi qui come la parte attiva e la parte passiva del medesimo processo.

Osservo il farsi della mia tensione nella mente e nel corpo (invero inseparabili nei fatti), e questa è già relazione con me stesso, ma inoltre colgo l'opportunità di non-fare, cioè di non consentire il farsi della tensione e, più avanti nell'apprendimento dei modi del processo, imparo il disfare, il dissolvere, l'assolvere me stesso dalla pena di una tensione psicosomatica, fino a questo punto cronica, (parzialmente) invalidante, che all'unisono mi separa da me stesso e dal mondo distortendo il flusso dei significati.

¹ Jules Grossman aveva appreso il metodo dal medico e psichiatra norvegese Ola Raknes, allievo diretto di Reich, che rimase a fianco del maestro fino alla fine.

Il processo della vegetoterapia, in altre parole, facilita il progressivo affiorare alla coscienza della ricca complessità dell'inconscio, consente il ricordo, ma ricordo significa ricordium: è la memoria del cuore, il sentimento del corpo e dell'anima di nuovo *uni* nella percezione.

La semplicità del processo rende qui libera e osservabile una sola variabile, per quanto riccamente articolata: la risposta dell'organismo del paziente, nei suoi aspetti disfunzionali e in quelli ri-attualizzati nel senso di Rogers¹.

Riferendomi di nuovo alla mia esperienza diretta, la mia risposta originaria fu, a livello somatico, l'immediata acutizzazione di tutte le mie dinamiche difensive che emersero così dalla nebbia dell'inconscio per farsi figura e ridiventare percettibili, vive e quindi modificabili.

A livello simbolico tutto ciò dava corpo ai miei personali fantasmi rispetto alla figura maschile (del mio terapeuta), al senso di potenziale e oscura minaccia associato inconsciamente (fino a quel momento) all'incontro profondo e senza difese con una figura genitoriale, un padre analitico a cui portavo rispetto ma che ancora temevo.

A differenza di quanto accade in un setting freudiano, nel quale la figura del terapeuta rimane misteriosa al paziente, Jules si offriva con la sua presenza viva e accudente, permettendomi il progressivo ritorno al qui e ora di una relazione risanante con un essere umano adulto e reale dal quale imparai che non avevo nulla da temere.

Nel susseguirsi delle sedute, il mio corpo imparò a sospendere la reazione difensiva, imparò la fiducia che più tardi sarebbe diventata autentica fede nella vita.

La mia mente, seduta dopo seduta, cominciò a ri-conoscere se stessa e il mondo in cui vivevo e in cui tuttora vivo ricordandomi, quando sono al mio meglio, che sto vedendo questo mondo per la prima volta, perché ogni istante è unico, tanto soggettivamente quanto oggettivamente.

La terapia con Jules mi trasferì dal mondo della noia in cui tutto era previsto e risaputo al mondo sorprendente e stupefacente della vita, in cui tutto accade per la prima volta. Transitando, sia ben inteso, per un purgatorio che mi appariva senza fine, ma che ebbe fine.

Credo che questa prima parte si potrebbe anche intitolare: ri-conoscere e accettare la complessità del corpo e la complessità dell'anima: dalla paura inconscia alla fiducia ritrovata. Un senso alla complessità della vita.

2. Il reparenting psicoenergetico con Malcolm e Katherine Brown

Jules morì prematuramente durante l'estate del 1982, fu colpito da un infarto sull'isola di Stromboli, mentre risaliva il cratere del vulcano dal lato di Ginostra. Al suo fianco erano due cari amici e colleghi: Antonia Spagnolli e Freddy Torta.

Da alcuni mesi ormai Jules era il mio supervisore, ma non più il mio analista perché i suoi continui spostamenti in Italia e all'estero mi avevano indotto a cercare una figura di riferimento più stabile. La trovai in Malcolm Brown e più tardi in Katherine, sua moglie.

Jules era stato docente alla San Francisco State University, Malcolm aveva a lungo abitato a Berkeley per poi trasferirsi in Europa, prima a Londra, dove aveva collaborato con David Boadella e Gerda Boyesen, poi a Zurigo dove aveva fondato l'Istituto Europeo di Psicoterapia Organismica. Quando lo incontrai abitava in una villa liberty, villa Candida, nei pressi del Lago Maggiore.

Similmente a Jules, Malcolm rifiutava le mappe caratteriali tracciate da Alexander Lowen, da entrambi ritenute troppo restrittive, deterministiche e riduzionistiche, tanto nella descri-

¹ La tendenza attualizzante, nella psicologia di Carl Rogers, è la tendenza innata di ogni organismo a sfruttare al meglio le condizioni ambientali (interne ed esterne) per autorealizzarsi.

zione dei cinque tipi o tratti caratteriali principali quanto nell'utilizzo di tecniche terapeutiche fortemente direttive².

Il rifiuto di mappe pre-tracciate poneva tanto Jules quanto Malcolm di fronte alla necessità di stare con l'emergere dei fenomeni. Leggendoli nel qui e ora del loro farsi e del loro disporsi e leggendo lo psichismo corporeo ed energetico del paziente per come si presentava istante dopo istante con le sue coerenze e con le sue incoerenze. Con le sue costanti e con le svolte catastrofiche e spesso imprevedibili.

Entrambi peraltro non erano affatto sprovvisti di riferimenti teorici, essendo profondamente informati tanto nel campo della psicologia clinica quanto in quello dei paradigmi psicoenergetici, ma rifiutavano di leggere mappe in presenza di clienti o, in altre parole, di sostituire la relazione con le mappe cognitive alla relazione con l'umanità palpitante del cliente.

L'analogia tra i due maestri però si ferma qui. A differenza di quanto accadeva con Jules, posso dire che le sedute con Malcolm e Katherine non furono mai uguali e si risolsero ogni volta in una vera e propria *opera* alchemica in cui il sapere scientifico e la disponibilità creativa si fondevano con mirabile efficacia.

La formulazione del concetto di complessità da parte di Poincaré metteva in evidenza l'inapplicabilità di ogni approccio riduzionista allo studio dei sistemi dinamici aperti, cioè di quei sistemi in cui sia riconoscibile un qualche principio di autoorganizzazione. È evidente come tale definizione si possa applicare primariamente agli esseri umani e come la psicologia dinamica, devota proprio allo studio delle dinamiche intrapersonali e intersoggettive, non possa esimersi dal prenderne atto. È infatti noto come in presenza di tematiche in cui interagiscono più fattori ("più di due" direbbe Poincaré) sia preferibile una soluzione spontaneamente emergente a una soluzione ragionata. Stiamo in altre parole parlando di intuizione e stiamo inoltre parlando di ciò che gli psicoanalisti chiamano risonanza degli inconsci e che noi potremmo chiamare risultante della complessità interattiva tra paziente e terapeuta.

Ma, di nuovo, quali sono le caratteristiche che definiscono un sistema complesso?

Prima di tutto il numero dei componenti, poi il carattere lineare o non lineare delle loro relazioni, la natura deterministica o aleatoria della loro dinamica relazionale, l'ordinamento gerarchico (intrapersonale e intrasoggettivo) e non ultima l'autoreferenzialità.

Tutti questi elementi sono strutturalmente attivi nel setting terapeutico e concorrono a co-creare l'istante terapeutico. Quando non ci sforziamo di ignorarli o di eluderli essi ci permettono di accedere alla complessità come risorsa.

È quanto i Brown facevano in ogni istante delle loro lunghe sedute (di tre ore ciascuna), in cui la prima parte era sempre dedicata all'ascolto per lo più silente, dei materiali dinamici "portati" dal paziente, tanto con le parole che con l'atteggiamento espressivo corporeo ed energetico (leggi dinamico come nei sistemi dinamici e psicologia dinamica).

Potremmo definire questa fase di "osservazione partecipata". Qui comincia la relazione, il paziente si sente ascoltato e lascia, via via più liberamente, emergere i suoi significati. Il terapeuta li lascia entrare e operare in sé. Esaurita questa fase, l'interazione poteva creativamente trasformarsi in molte direzioni, vorrei dire in ogni direzione possibile.

Per dirla con Marcello Cini, ordinario di Teorie Quantistiche all'Università di Roma:

"Si tratta infatti di sostituire all'idea di un divenire in cui accade tutto e solamente ciò che è prescritto, fino nei minimi dettagli, da leggi ferree onnicomprehensive, l'immagine di una re-

² Le tecniche dette non direttive, come l'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers, possono talvolta rivelarsi, nella prassi, estremamente direzionanti (per non dire direttive) dal punto di vista del metodo. Viceversa, le tecniche loweniane, intelligentemente somministrate, possono rivelarsi direttive nella forma ma profondamente centrate sull'esigenza espressa dal cliente (approccio centrato sulla persona) nella sostanza.

altà in cui può accadere tutto ciò che non è espressamente vietato da un ristretto numero di vincoli precisi”¹.

I vincoli precisi dovrebbero essere noti e condivisi da ogni psicoterapeuta, di certo lo erano dai Brown, ma all'interno di questo recinto rassicurante, di questo spazio sacro² governato da leggi benefiche e chiaramente definite, dev'essere consentito ogni possibile accadere.

Lo strumento operativo principale dei Brown era il contatto diretto: nutritivo e catalitico¹.

Similmente a quanto visto per la vegetoterapia di Reich, il contatto corporeo diretto evoca nel paziente reazioni potenti, poiché bypassa il sistema difensivo neocorticale, che ci piace chiamare razionale, e parla direttamente alla complessità coanimica² dell'organismo, utilizzando ed evocando un linguaggio averbale e consentendo all'organismo di sintonizzarsi e di rispondere sulla stessa lunghezza d'onda, disarticlando le abituali difese dell'io e consentendo al paziente di accedere allo psichismo più profondo e primordiale. Si riattraversano così gli stadi organizzativi del Sé in direzione inversa: dal senso di Sé verbale (omaggiato nella prima fase di ogni seduta) verso quello soggettivo (9-15 mesi), nucleare (3-9 mesi) ed emergente (0-3 mesi)⁵. L'organismo torna a essere completamente presente a se stesso come entità storica e complessa e pienamente viva.

A mio avviso, i Brown avevano scoperto l'essenza dell'approccio riparativo, restituendo al termine “reparenting”, spesso superficialmente inteso, la profondità che gli è necessaria. Soprattutto per restituire quelle esperienze somatorelazionali di base che necessitano a ogni organismo per sviluppare un senso del Sé adulto e sanato da ogni carenza strutturante (e strutturale) originata dagli eventi traumatici e/o carenziali della prima infanzia.

Sostiene Stern, sulla base di una lunga esperienza, e concordiamo pienamente con lui, che i quattro livelli del Sé continuano a operare nell'adulto informandone la complessità operante che chiamiamo appunto Sé. Questo sé dev'essere quindi nutrito e informato a ogni livello per potersi esprimere pienamente nel mondo. Deve sentire ciò che non fu sentito nelle relazioni strutturanti originarie. Per questo le lunghe sessioni di contatto nutritivo catalizzano a volte nel paziente il senso di appagamento pieno del bambino che si sazia al seno e negli occhi della madre e talaltra il pianto disperato connesso a ciò che non fu e che quindi non sapevo e che ora conosco per la prima volta e forse mi spaventa, come talvolta ci spaventa l'irrompere dell'ignoto (fosse anche un grande inaspettato amore) nei ritmi quieti e spesso rassegnati del quotidiano.

Ecco che la natura aleatoria dell'umano si disvela, quando non rimossa o repressa a forza, in tutta la sua variabile ricchezza, creazione creativa dell'innato in ogni nato.

Si stenta a crederci, vero?

3. Le strutture del caos. Il pensiero di Alexander Lowen e l'organizzazione di sequenze procedurali

In ogni sistema complesso sono individuabili caratteristiche strutturali o locali che descrivono gli elementi del sistema, il modo in cui questi sono collegati tra loro e in cui possono interagire tra loro.

Alexander Lowen, coerentemente con il suo maestro Wilhelm Reich, che aveva definito il concetto di carattere a partire dagli anni Trenta, riprese e sviluppò non solo la nozione di carattere, ma soprattutto la definizione dei tratti caratteriali fondamentali. L'iniziale rigidità

¹ Marcello Cini, Oltre il riduzionismo, in: *Gli ordini del caos*, Manifestolibri, Set, Roma 1991.

² Da anni, nella modestia dei miei mezzi, cerco di trovare una convincente definizione di sacro. Provvisoriamente propongo quindi la più laica: sacro significherebbe recintato, allo scopo di separarlo dal profano.

¹ Per le tematiche relative al contatto nel setting terapeutico si veda Mauro Pini in: *Psicoterapia corporeo-organismica*, Franco Angeli, Milano 2001. Si veda inoltre Malcolm Brown, *Il contatto terapeutico*, Melusina, Roma 1994.

² Ho introdotto il neologismo “coanimico” per intendere l'unità corporea e mentale/spirituale di ogni significante biologico. Sintesi di corpo e movimento.

⁵ Si veda in proposito Daniel Stern, *Il mondo interpersonale del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino 1987.

della metodologia clinica, stemperatasi sempre più nel corso degli anni, indusse però molti suoi entusiastici estimatori della prima ora a prendere progressivamente le distanze, tanto dal suo metodo che dalla struttura istituzionale che si andava creando e ampliando intorno al nucleo dell'International Institute for Bioenergetic Analysis di New York.

Fu una grande, ma necessaria, dispersione delle migliori energie coinvolte nel nascente movimento della psicologia somatorelazionale.

Le menti più creative e al tempo stesso più concrete del nascente movimento bioenergetico (Stanley Keleman, Charles Kelly, David Boadella, Gerda Boyesen, Malcolm Brown, per nominarne solo alcuni) si allontanarono per strade divergenti seguendo sentieri che oggi si stanno riavvicinando e stanno riportando in un alveo comune il frutto delle loro esplorazioni.

Oggetto principale della critica di questi autori era il carattere, a loro avviso eccessivamente deterministico, delle formulazioni loweniane sui tipi, sulla loro eziologia e sulle dinamiche strutturali, energetiche, emozionali, cognitive individuabili in ogni tratto.

Veniva inoltre criticata l'apparente rigidità concettuale che informava la pratica clinica, tanto dal punto di vista diagnostico quanto da quello terapeutico, vissuto come eccessivamente prescrittivo e direttivo.

Esula dai fini di questo intervento entrare più profondamente nel merito della diatriba, ma cogliamo qui l'occasione di ribadire come spesso, molto spesso, all'origine delle divergenze teoriche non sia difficile riconoscere differenze caratteriali tra i diversi ricercatori e come di fatto questo costituisca, o dovrebbe costituire, un veicolo di arricchimento e non di impoverimento delle teorie. Ciascuno vede il mondo con i propri occhi e nessuno può illudersi di possedere la chiaroveggenza. Un maestro zen scriveva: "Se qualcuno crede che la propria vista sia migliore di quella di un altro, costui è cieco" (ma anche questo giudizio mi appare, mentre scrivo, troppo preciso e definitivo).

Resta il fatto che spostarsi, smarcarsi, rispetto alla centralità di un paradigma, consente di vederne i limiti (o, se preferite, i confini) e di arricchirlo di nuovi punti di vista.

La mia scelta, nel corso degli anni, e dopo la lunga esposizione al lavoro di Jules e di Malcolm, è stata quella di assimilare i cinque tipi caratteriali ai tre colori fondamentali: giallo, rosso e blu. Il fatto di definire la specifica lunghezza d'onda di un colore e, più semplicemente, di distinguerlo da un altro, è alla base della ricchezza policroma che viviamo nel mondo e che condividiamo con molti, ma non con tutti, gli altri animali che popolano il pianeta. La capacità di cogliere le differenze di colore ci consente di organizzare il traffico nelle città, come ci consentiva agli albori dell'evoluzione di distinguere lo stato di maturazione dei frutti e di orientare le nostre scelte nel modo più efficace.

Il fatto di poter distinguere il verde dei prati dall'azzurro del mare o dal bianco delle nuvole orienta e rende appropriato il nostro comportamento e le nostre aspettative: noi areremo il campo e pescheremo dal mare perché diversa è la loro natura e ciò che ci possono offrire¹.

Tornando alla descrizione dei tipi caratteriali, Lowen ha sempre dichiarato che non esistono caratteri puri e non ha mai dimenticato che la mappa non è il territorio.

Inoltre, la mappa non mi sta dicendo che Milano è un quadratino e Venezia un cerchietto, mi aiuta però a capire che l'una è circondata dal verde e non lontana da fiumi e laghi, l'altra è deposta sul margine tra la terra e il mare e questo le caratterizza oggi come ne ha regolato in passato la nascita, l'evoluzione e le qualità intrinseche.

La filosofia buddista distingue la mente discernente dalla mente giudicante, mentre la prima ci consente di discernere un colore dall'altro mantenendoci aperti alla complessità di cui siamo parte, la seconda è all'origine della frammentazione del mondo in parti giuste e parti sbagliate o, in termini clinici, malate.

¹ Si veda in proposito Luciano Marchino, Monique Mizrahil, *Il corpo non mente*, Frassinelli, Milano 2004.

All'interno del pensiero olistico, presente in Lowen come lo era stato in Reich, si insinuava – attraverso il fraintendimento del concetto di carattere – il veleno del pensiero giudicante, limitativo non solo delle potenzialità empatiche della relazione, ma della stessa evoluzione del pensiero clinico degli analisti bioenergetici².

Troppo spesso il processo all'analisi bioenergetica si orientava allora *non* a facilitare l'esperienza della triade loweniana *conosci te stesso/esprimi te stesso/realizza te stesso*, ma a ricondizionare socialmente il paziente a un comportamento meno disfunzionale, o meno egodistonico, per facilitarne un più scorrevole inserimento nel flusso dell'interazione intersoggettiva e conseguentemente verso un più promettente accesso alle sorgenti di piacere: dall'autostima al successo sociale e all'appagamento sessuale, per dirne solo alcune.

Mete non trascurabili, certamente, ma senz'altro diverse dall'autorealizzazione autentica a cui una diversa comprensione del concetto di carattere può spalancare la via.

Il carattere infatti, diversamente inteso, si può presentare *non* come l'insieme dei tratti disfunzionali di una persona, ma come l'incarnazione (è il caso di dirlo) del suo processo di sviluppo, la mappa "storico-geografica" del suo divenire, ed è chiaro, per tornare al paragone tra le città di Milano e Venezia, che la differenza di risorse, di clima, di potenzialità interattive, ne hanno determinato le caratteristiche in modo tale che – pur essendo entrambe vivibili e apprezzabili per motivi diversi – non sono per questo paragonabili in termini di giusto o sbagliato, di normalità o di patologia.

Letto da questa prospettiva il carattere torna a essere, insieme al DNA, il depositario della nostra unicità, che può essere accolta in senso olistico o respinta, ma non per questo la differenza diviene luogo della colpa o dell'inadeguatezza. Inadeguatezza a che cosa? Se l'autorealizzazione è la realizzazione di ciò che ciascuno, nella sua unicità, può divenire, viene completamente a cadere il concetto statistico di normalità, anche laddove questo concetto fosse largamente condiviso.

È palese a tutti che se Gesù tornasse oggi sulla terra non avrebbe vita facile, come pare non l'abbia avuta duemila anni or sono. Se delirare significa deviare dal solco della normalità, è ormai evidente che abitiamo un paese e un pianeta in preda al delirio, collettivo o atipico, e che l'unico mezzo per "normalizzare" gli esseri umani è il ricorso a leggi tirannicamente imposte con la forza. Ma, naturalmente, anche in questo caso la normalizzazione non potrebbe essere che apparente e superficiale.

Alexander Lowen, pur accennandovi ripetutamente nei suoi libri, non si è mai voluto addentrare in tematiche politiche o sociologiche, limitandosi a rivendicare, a dimostrare e a diffondere, l'efficacia del suo metodo terapeutico, in continua evoluzione nel tempo.

Le mappe caratteriali da lui mirabilmente tracciate, sulla scorta dei sette segmenti psico-neuro-muscolari precedentemente descritti da Reich, sono quindi una sorta di canone¹, cioè un criterio per avvicinarci alla conoscenza e all'apprendimento degli esseri umani. Dell'essere umano che noi stessi siamo e di coloro che condividono con noi il cammino.

² Un contributo all'evoluzione deterministica e riduzionistica della nozione di armatura carattero-muscolare venne fin dagli albori del movimento bioenergetico dal desiderio di legittimazione, che molti si aspettavano da parte dei teorici in camice bianco del pensiero medico e psichiatrico. Fu per questo assunto un linguaggio e conseguentemente un atteggiamento terapeutico di tipo diagnostico-prescrittivo, mitemente ma decisamente respinto dalla nascente psicologia umanistico-esistenziale, che ghettizzò a sua volta il movimento bioenergetico. Respinto da entrambi i lati, esso si trovò in un cul-de-sac che gli fu fatale in molte zone geografiche. Solo l'evidenza del risultato terapeutico, incomparabilmente significativo per ampiezza e stabilità dei risultati, ha dato agli analisti bioenergetici l'energia ("la forza" direbbero altri) per mantenersi fedeli al proprio modus operandi e per trasformarlo, progressivamente e dall'interno, in uno dei paradigmi più promettenti e completi del pensiero olistico in psicoterapia.

¹ In ambito strettamente filosofico il termine "canone" indica il criterio o la regola di scelta sia in gnoseologia sia in etica. Come criterio di conoscenza, il termine ricorre soprattutto nella filosofia di Epicuro che pone, accanto alla fisica e all'etica, una canonica, cioè una scienza che riguarda essenzialmente i criteri della verità.

Vista in questa luce, la nozione di carattere diviene un potente strumento pro-empatico, forse il più potente che io conosca.

Conclusioni

Uno stimato amico e collega affermò, anni or sono, che per chi ha solo un martello tutti i problemi sono chiodi. Munirci degli strumenti teorici e pratici opportuni ci può aiutare a trascendere una visione ristretta della realtà, ma ciò richiede uno sforzo e una capacità di autonomia spirituale e mentale che vengono di rado incoraggiate.

Non di meno, chi voglia operare nel campo della psicoterapia è già costretto ad aggiornare i propri paradigmi e a rivedere quelli dei suoi maestri alla luce del pensiero scientifico contemporaneo.

La complessità dell'esistente, lungi dall'opporre limiti alla nostra conoscenza degli esseri umani che siamo e tra cui viviamo, ci dischiude le porte di un processo infinito, nella ricchezza quanto nella difficoltà.

Stiamo forse per raccogliere una nuova sfida che farà giustizia delle antiche credenze per aprire la porta a una conoscenza di cui non possiamo neppure immaginare i confini, una conoscenza che come l'universo stesso è in continua espansione.